

# Alkohol und Arbeitssicherheit im Betrieb

**Alkohol ist ein beliebtes Genussmittel. Im Betrieb kann sein Konsum jedoch zu einigen Problemen führen. Das Risiko von Unfällen und Arbeitsfehlern steigt. Wer langfristig zu viel trinkt, riskiert eine Alkoholabhängigkeit.**

Alkohol ist ein beliebtes Genussmittel. Er kann aber zu Problemen führen – auch in der Arbeitswelt.

## Zahlen und Fakten

- Bei rund einem Drittel der Arbeitsunfälle ist Alkohol im Spiel.
- Jede sechste Kündigung erfolgt wegen Alkoholmissbrauchs.
- Pro Tag entsteht Österreichs Betrieben ein alkoholbedingter Schaden von rund 3 Millionen Euro (wegen Fehlzeiten, Arbeitsfehlern, Unfällen etc.)
- Mit 0,5 Promille Alkohol verdoppelt sich das Risiko für Verkehrsunfälle. Bei 1,2 Promille ist es 12-mal so hoch wie bei Nüchternheit.
- Rund 5 Prozent der Erwachsenen sind alkoholabhängig. Weitere 13 Prozent trinken in einem Ausmaß, das ihre Gesundheit gefährdet.

## Wirkung von Alkohol

- Man hört und sieht schlechter.
- Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit sind beeinträchtigt.
- Gedächtnisleistung und Aufmerksamkeit sinken.
- Alkohol stört Feinmotorik und Geschicklichkeit.
- Es wird schwierig bis unmöglich, gleichzeitig verschiedene Aufgaben umzusetzen bzw. zu koordinieren.
- Die Selbstkontrolle sinkt. Man neigt dazu, sich zu überschätzen.
- Achtung: Die Kombination von Alkohol und Medikamenten kann zu unberechenbaren, gefährlichen Wirkungen führen.

**Für Gesundheit und Arbeitssicherheit lohnt es sich, im Job nüchtern zu sein. Auf jeden Fall auf Alkohol verzichten sollten jene Arbeitnehmer, die**

- Fahrzeuge lenken
- mit Maschinen arbeiten
- mit gefährlichen Substanzen arbeiten
- direkten Kundenkontakt haben
- für die Sicherheit oder Gesundheit anderer Menschen verantwortlich sind

## Unbedenklicher Alkoholkonsum

Folgende Alkoholmengen gelten laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) bei gesunden Menschen als unbedenklich:

- Männer: 24 Gramm reiner Alkohol pro Tag bei 2 alkoholfreien Tagen pro Woche
- Frauen: 16 Gramm reiner Alkohol pro Tag bei 2 alkoholfreien Tagen pro Woche

Zum Vergleich: 1 Standardglas enthält rund 20 Gramm Alkohol (z.B. 1 Halbe Bier oder 1 Viertel Wein)

## Gefährdungsgrenze

Wer langfristig über dieser Grenze Alkohol trinkt, riskiert Gesundheitsschäden und eine Alkoholabhängigkeit.

- Männer: 60 Gramm reiner Alkohol pro Tag (entspricht 3 Standardgläsern)
- Frauen: 40 Gramm reiner Alkohol pro Tag (entspricht 2 Standardgläsern)

1 Standardglas = 1 Halbe Bier oder 1 Viertel Wein

## Alkoholabbau und Restalkohol

Restalkohol ist ein oft unterschätztes Problem. Wer am Vorabend reichlich trinkt, kann am nächsten Tag noch beeinträchtigt sein. Der Alkoholspiegel im Blut ist etwa 30 bis 60 Minuten nach der Aufnahme des Alkohols am größten. Pro Stunde baut der Körper zwischen 0,1 und 0,15 Promille ab. Der Abbau kann nicht beschleunigt werden, auch nicht durch Essen, Kaffee trinken oder Schlafen.

Ein Beispiel: Wer sich um 2 Uhr früh mit 1 Promille ins Taxi setzt, hat um 7 Uhr immer noch 0,5 Promille Alkohol im Blut.

Der Alkoholspiegel im Blut hängt übrigens nicht nur von der getrunkenen Menge ab. Weniger Alkohol verträgt in der Regel, wer

- vor dem Konsum nichts gegessen hat
- nicht an Alkohol gewöhnt ist
- ein niedriges Körpergewicht hat

## Alkohol im Straßenverkehr

Die erlaubte Höchstgrenze für Lenkerinnen und Lenker von Fahrzeugen liegt bei einem Blut-Alkoholwert von 0,5 Promille. Allerdings kann man auch bei weniger als 0,5 Promillen beeinträchtigt sein. In diesem Fall ist es ebenfalls verboten, sich ans Lenkrad zu setzen. Neben Geldstrafen können auch Führerschein-Entzug und kostenpflichtige Nachschulungen bzw. verkehrspsychologische Untersuchungen die Folgen von zu viel Alkohol am Steuer sein.

## Information und Unterstützung

- Alkoholberatung des Landes OÖ: Tel.Nr. 0732/7720-14626 (Infos über Angebote in ganz OÖ)
- [www.praevention.at](http://www.praevention.at): Übersicht über Hilfsangebote
- [www.anonyme-alkoholiker.at](http://www.anonyme-alkoholiker.at) (Selbsthilfe-Gruppen)
- [www.blaueskreuz.at](http://www.blaueskreuz.at) (christliche Suchtkranken-Hilfe)
- [www.al-anon.at](http://www.al-anon.at) (für Angehörige bzw. Kinder alkoholkranker Menschen)